

Režimová opatření a dieta doporučená k léčbě příznaků spojených s mimojícnovým (laryngofaryngeálním) refluxem

Návyky, životní styl	Upřednostněné potraviny	Potraviny, kterým se vyhýbám
1. Kontrola stresu	1. Maso, ryby, kuře, vejce	1. Maso, ryby, kuře, vejce
2. Snížení závislosti na tabáku a jiných závislostech	Čerstvé a lehké (dietní) ryby	Tučné ryby a rybí olej (sardinky, tesky, sledě)
3. Zmenšení porce jídel	Krevety, humr, měkkýši	Tučné kuře
4. Teplý oběd místo teplé večeře	Kuřecí filet (bez kůže)	Maso s vysokým obsahem tuku*
5. Pomalé jedení	Krůtí maso (bez kůže a tuku)	-Ledviny
6. Nemluvení při jídle	Kachní maso (bez kůže a tuku)	-Slanina
7. Vyvarování se těsnému oblečení	Nízkotučné maso *	-Mleté maso
8. Pokud je to možné, vyhýbání se následujícím lékům:	-Telecí řízek	-Paštika
-Nesteroidní protizánětlivé léky	-Vařená šunka bez kůže a bez tuku	-Droby, dršťky
-Kortikosteroidy, aspirin, teofylin	-Steak, filé, hovězí svičková	-Jehněčí
-Progesteron, suplementace železa	-Pečené telecí maso, telecí kotleta	-Jehněčí plece, kotlety a stehna
-Blokátory vápníkového kanálu	-Vepřová panenka	-Žebírka, rib steak
-Nitro-deriváty, anticholinergika	-Kůň	-Vepřové kotlety, pečeně a plece
	*Odstraňte tuk z masa	-Husí játra
	Bílek	-Klobásy, salámy a jiné lahůdky
	Jiné:	Jiné:
	2. Mléčné výrobky	2. Mléčné výrobky
	Nízkotučný sýr	Čokoláda, zmrzlina
	Odstředěné mléko	Tvrdý sýr, plnotučný sýr
	Jiné:	-Kozí sýr, čedar, Rokfort
		-Fontina, gruyere, parmezán, munstar apod.
		Plnotučné mléko
		Jiné:
Léčba laryngofaryngeálního refluxu	3. Obilniny a škroby	3. Obilniny a škroby
Lék:	Oves	Čokoládové sušenky
	Pšenice	Arašidy
<u>Doba užití:</u> před - během - po	Suchar	Hranolky a smažené pokrmy
	Těstoviny	Oříšky, kešu, liskové ořechy
<u>Jídlo (zakroužkujte odpovídající odpověď):</u>	Celozrnný chléb	Bílý chléb
	Hnědý chléb	Jiné:
-Snídaně	Vařené brambory	
	Rýže, hnědá rýže	
-Oběd	Jiné:	
	4. Ovoce a zelenina	4. Ovoce a zelenina
	Agáve	Šalotka
	Chřest	Koření
Lék:	Banán, meloun, broskev	Cibule
	Brokolice	Chilli
<u>Doba užití:</u> před - během - po	Celer	Rajčata (omáčka nebo syrové rajče)
	Vařené houby	Aspartam
<u>Jídlo (zakroužkujte odpovídající odpověď):</u>	Květák	Řepný, třtinový cukr
	Fenykl	Rebarbora
-Snídaně	Zázvor, spirulina	Borůvka
	zelené fazole, čočka, cizrna	Česnek
-Oběd	Petržel, řepa, tofu	
	Jiné:	
	<u>Příprava:</u>	
-Večeře	Vařené vo vodě nebo v páře	Jiné:
Lék:	5. Nápoje	5. Nápoje
	Heřmáněk	Tvrdý alkohol, červené a rosé víno
<u>Doba užití:</u> před - během - po	Voda, zásaditá voda	Perlivé nápoje (sóda, pivo, apod.)
	Šťávy z jablek/hrušek (bez přidaného cukru)	Káva, čaj
<u>Jídlo (zakroužkujte odpovídající odpověď):</u>	Šťávy z melounu/banánů (bez přidaného cukru)	Citrusové šťávy (pameranč, grepfruit)
	Jiné:	Jiné:
-Snídaně	6. Potraviny s vysokým obsahem tuku	6. Potraviny s vysokým obsahem tuku
	Olivový olej	Máslo, kořeněné oleje
-Oběd	Jiné:	Omáčky (majonéza, hořčice, kečup)
		Jiné:
	7. Potraviny s vysokým obsahem cukru	7. Potraviny s vysokým obsahem cukru
-Večeře	Med	Cukroví

Dietou jsem se při stravování řídil na (procento):

0% -vůbec jsem se neřídil 100% - dietu jsem zcela dodržoval